

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PEROKOK
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
KEPERAWATAN DAN PJKR TAHUN ANGKATAN
2013**

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
memperoleh gelar sarjana keperawatan**



**DISUSUN OLEH :
KRISMEININGSIH
462011083**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA
SALATIGA
2016**



Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Kristen Satya Wacana maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Kristen Satya Wacana.

Salatiga, 4 Mei 2016



Tanda tangan & nama lengkap mahasiswa

Krisneningih



PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Krismeiningsih
NIM : 462011083 Email : 462011083@student.uksw.edu
Fakultas : Ilmu Kesehatan Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul tugas akhir : Tingkat Kebugaran Jasmani Perokok Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan dan PJKR Tahun Angkatan 2013

Dengan ini saya menyerahkan hak *non-eksklusif** kepada Perpustakaan Universitas – Universitas Kristen Satya Wacana untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak yang sesuai):

- ☒ a. Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA
- ☐ b. Saya tidak mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA**

* Hak yang tidak terbatas hanya bagi satu pihak saja. Pengajar, peneliti, dan mahasiswa yang menyerahkan hak non-eksklusif kepada Repositori Perpustakaan Universitas saat mengumpulkan hasil karya mereka masih memiliki hak copyright atas karya tersebut.

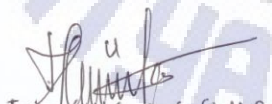
** Hanya akan menampilkan halaman judul dan abstrak. Pilihan ini harus dilampiri dengan penjelasan/ alasan tertulis dari pembimbing I dan diketahui oleh pimpinan fakultas (dekan/kaprodi).

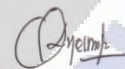
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

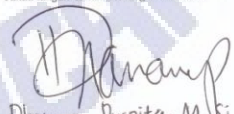
Salatiga, 4 Mei 2016

1956

Mengetahui,


Friska Sari Gracia, S. Si, M. Cr
Tanda tangan & nama terang pembimbing I


Krismeiningsih
Tanda tangan & nama terang mahasiswa


Dhanang Ruspita, M. Si
Tanda tangan & nama terang pembimbing II

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Krismeiningsih
NIM : 462011083
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan-UKSW

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi, dengan judul **“TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PEROKOK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DAN PJKR TAHUN ANGKATAN 2013”** yang dibimbing oleh :

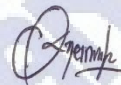
1. Friska Sari Gracia, S. Si, M. Or
2. Dhanang Puspita, M. Si

adalah benar-benar hasil karya saya.

Di dalam skripsi ini tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan atau gagasan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau gambar serta simbol yang seolah-olah sebagai karya saya sendiri tanpa memberikan pengakuan pada Peneliti atau sumber aslinya.

Salatiga, 18 Maret 2016

Yang memberi pernyataan,



(Krismeiningsih)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW),
saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Krismeiningsih
NIM : 462011083
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan-UKSW
Jenis Karya : Skripsi

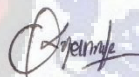
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan
kepada UKSW hak bebas royalti non-eksklusif (non-exclusive royalty free
right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PEROKOK PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DAN PJKR
TAHUN ANGKATAN 2013** beserta perangkat yang ada (jika perlu).

Dengan hak bebas royalti non-eksklusif ini, UKSW berhak menyimpan,
mengalihmedia/mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan
data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya, selama tetap
mencantumkan nama saya sebagai Peneliti/pencipta.

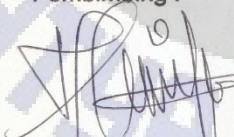
Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Salatiga
Tanggal : 18 Maret 2016
Yang menyatakan,

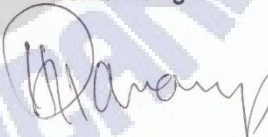

(Krismeiningsih)

Mengetahui,

Pembimbing I


(Friska Sari Gracia, S. Si, M. Or)

Pembimbing II


(Dhanang Puspita, M. Si)

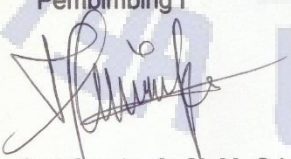
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh

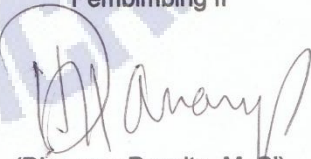
Pembimbing Skripsi



Pembimbing I


(Friska Sari Gracia, S. Si, M. Or)

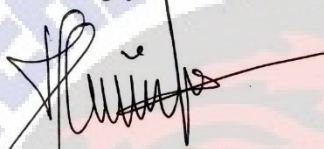
Pembimbing II


(Dhanang Puspita, M. Si)

HALAMAN PENGESAHAN

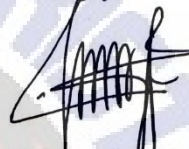
Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan dihadapan dewan penguji
pada hari Jumat, tanggal 18 Maret tahun 2016

Penguji I



(Friska Sari Gracia, S. Si, M. Or)

Penguji II



(Angkit Khasih, M.Pd)

Disahkan oleh,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ir. Ferry F. Karwur, M.Sc., Ph.D

KATA PENGANTAR

Segala Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala anugrah yang Ia limpahkan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Tugas akhir berupa pembuatan skripsi merupakan proses pembelajaran yang sangat berharga bagi penulis. Bukan hanya akhir dari karya tulis ini yang menjadikan penulis merasa bersyukur akan tetapi proses selama menulis, memberikan pengalaman dan pembelajaran yang sangat berharga bagi penulis. Penulis tidak dapat melalui proses ini sendiri, namun juga terdapat orang-orang yang selalu membantu dan mendukung selama proses penulisan skripsi ini. Sehingga dengan ketulusan dan kerendahan hati penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membimbing, mendukung, memberikan semangat, mengarahkan dan memberikan dukungan moril maupun materiil kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Bersama dengan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Friska Sari Gracia Sinaga, S.Si, M.Or selaku pembimbing I, yang selalu membimbing, memotivasi dan mengarahkan dari awal penulisan skripsi, penelitian sampai selesai sehingga mampu menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Mas Dhanang Puspita M. Si selaku pembimbing II, yang telah memberikan saran, kritik, dan memberikan motivasi

serta memberikan begitu banyak pengajaran yang berharga untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

3. Bapak Ir. Ferry F.Karwur, Msc., Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana.
4. Ibu Ns. Sakti Oktaria Batubara. S.Kep. M.Kep dan Ibu S. Tesabela Messakh, S.Pd., M.Ed selaku wali studi yang telah memberikan dukungan dan mendampingi penulis selama belajar di FIK UKSW.
5. Seluruh dosen dan staf FIK UKSW, yang telah memberikan ilmu dan berbagi pengalaman kepada penulis.
6. Mahasiswa FIK Progdi Keperawatan dan PJKR tahun angkatan 2013 dan 2014, secara khusus kepada teman-teman yang telah bersedia menjadi riset partisipan dalam penelitian ini dan kepada Fitria, ayub, danang dan aprilia yang membantu peneliti saat penelitian. Tanpa kalian maka penulis tidak dapat menyelesaikan tugas akhir ini, terimakasih banyak.
7. Kedua orang tua ku, yang selalu memberikan yang terbaik untuk penulis dan selalu menyebut nama penulis dalam setiap doa. Terimakasih telah memberikan kesempatan penulis untuk mengenyam pendidikan, memenuhi kebutuhan, memberikan arahan, dan semangat. Kakak adikku, mbak anik kakak tercrewet sedunia yang selalu

memberikan nasihat, motivasi dan menyemangati penulis.

Dek diva adik yang menyebalkan, love you. Paktuo yang selalu memberikan nasehat, doa dan motivasi kepada penulis. Keluarga besarku, yang selalu mendoakan penulis.

8. Teman-teman tercinta, yang senantiasa memberikan dukungan kepada penulis riska, anis, herma, adit, sara, puji, intan, mak ipit, maris, heri, jalis, inom, tiara, dedi, temo, yola, bep eilen, lany, nilam, uwik, gik, cim dan yang lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Love you all.

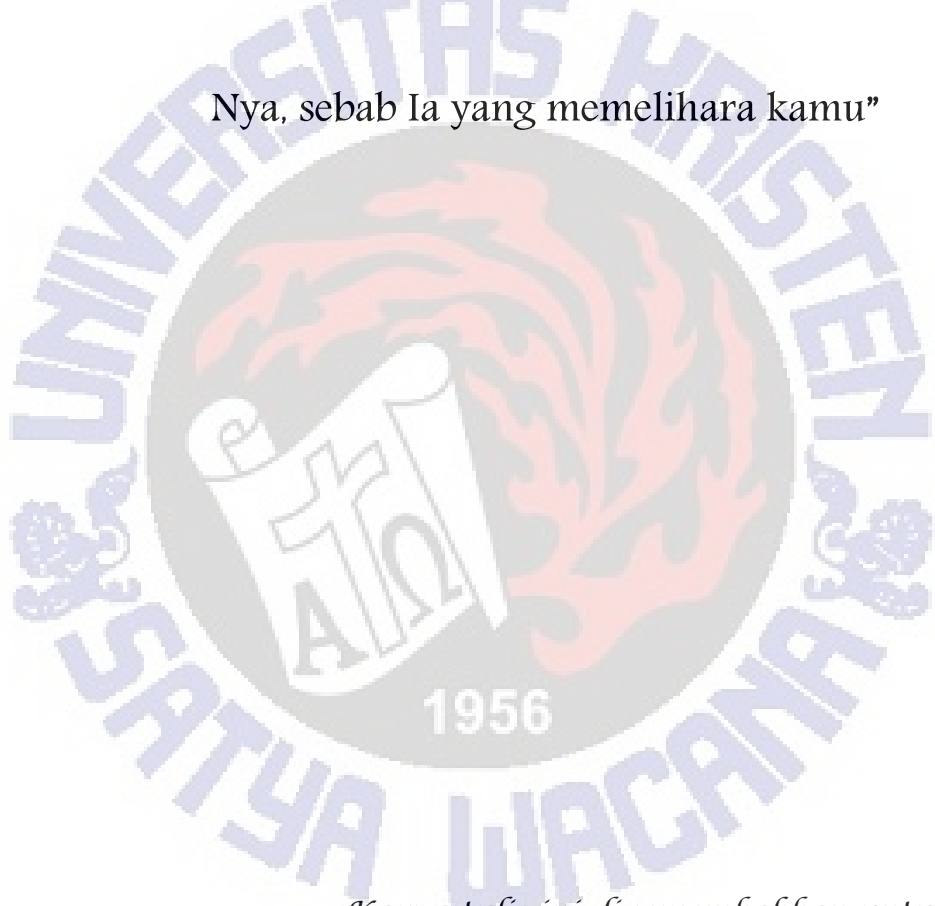
9. Teman-teman mahasiswa FIK Keperawatan angkatan 2011, kalian keren love you all.

Penulis menyadari sepenuhnya dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, sehingga kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak pada umumnya dan bagi pembaca khususnya. Tuhan Yesus memberkati.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

1 Petrus 5:7

“Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-
Nya, sebab Ia yang memelihara kamu”



*Karya tulis ini dipersembahkan untuk :
Tuhan Yesus Kristus yang selalu menyertai
Kedua orangtua dan kakak adik tercinta
Seluruh sahabat yang senantiasa memberikan
dukungan*

ABSTRAK

Krismeiningsih, 462011083, Tingkat Kebugaran Jasmani Perokok Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan dan PJKR Tahun Angkatan 2013, Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

xvi + 67 Halaman, 7 Lampiran

Kebugaran jasmani mahasiswa sangat mempengaruhi kesehatan mereka dalam melakukan aktivitas. Dengan keadaan yang sehat, mereka dapat melakukan aktivitas dengan jasmani atau fisik yang baik. Olahraga dan bergaya hidup sehat dengan menghindari rokok adalah cara untuk menjaga kebugaran jasmani. Olahraga dianjurkan untuk para perokok, karena dengan berolahraga secara rutin maka perokok dapat menjaga kebugaran jasmani mereka. Bagi mahasiswa perokok aktif akan mempengaruhi kebugaran jasmani, dikarenakan rokok banyak mengandung zat-zat yang berbahaya bagi tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat kebugaran jasmani perokok pada mahasiswa Program Studi Keperawatan dan mahasiswa Program Studi PJKR. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode deskriptif analitik. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan angket dan observasi yang dilakukan pada 16 mahasiswa laki-laki perokok Program Studi Keperawatan dan PJKR di UKSW. Teknik analisa data dengan reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi. Teknik uji keabsahan data dilakukan dengan uji validitas dan reliabilitas. Pada hasil *Bleep test* terdapat enam mahasiswa perokok program studi Keperawatan mendapat kriteria "*Very Poor*" dan dua mahasiswa "*Poor*". Pada mahasiswa perokok program studi PJKR, delapan mahasiswa mendapat kriteria "*Fair*". Kesimpulan dari penelitian ini, tingkat kebugaran jasmani perokok mahasiswa program studi PJKR lebih baik dibandingkan tingkat kebugaran jasmani perokok mahasiswa program studi Keperawatan.

Keywords : Kebugaran jasmani, olahraga, perokok, mahasiswa.

Referensi : 33 (1992 - 2015)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN TEORI	10
2.1 Konsep Dasar Kebugaran Jasmani	10
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	10
2.1.2 Manfaat Kebugaran Jasmani	11
2.1.3 Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	12
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	14
2.2 Konsep Dasar Perokok	17
2.2.1 Pengertian Perokok	17
2.2.2 Kandungan Rokok	18
2.2.3 Dampak Rokok	20
2.3 Konsep Dasar Volume Oksigen Maksimum	24
2.3.1 Pengertian Volume Oksigen Maksimum	24
2.3.2 Data Normative Pengukuran VO_2 Max	26
2.4 Tes Pengukuran VO_2 Max	27
2.4.1 Bleep Test	27
2.4.2 Normative Bleep Test	29
2.5 Mahasiswa	34
2.5.1 Pengertian Mahasiswa	34
2.5.2 Pengertian Mahasiswa UKSW Progdi Keperawatan dan PJKR	34
2.5.2.1 Mahasiswa UKSW Progdi Keperawatan	34
2.5.2.2 Mahasiswa UKSW Progdi PJKR	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1 Metode penelitian	37

3.2 Unit analisis	38
3.3 Partisipan penelitian	38
3.4 Teknik pengumpulan data	38
3.5 Analisis data	39
3.6 Uji Validitas	41
3.7 Uji Reliabilitas	42
3.8 Etika penelitian	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Hasil	45
4.1.1 Indeks Massa Tubuh (IMT)	45
4.1.2 Angket	46
4.1.3 Volume Oksigen Maksimum (VO ₂ Max)	52
4.2 Pembahasan	53
4.2.1 Indeks Massa Tubuh (IMT)	53
4.2.2 Angket	56
4.2.3 VO ₂ Max	58
4.3 Keterbatasan Penelitian	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64

DARTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Indeks Massa Tubuh	16
Tabel 2.2 Normatif Pengukuran VO ₂ Max	26
Tabel 2.3 Normative <i>Bleep Test</i>	29
Tabel 3.1 Uji Validitas	42
Tabel 4.1 Data Antropometri	45
Tabel 4.2 Hasil Angket	46
Tabel 4.3 Hasil <i>Bleep Test</i> dan VO ₂ max	52



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 BB dan TB Keperawatan dan PJKR	54
Grafik 4.2 IMT Keperawatan dan PJKR	55
Grafik 4.3 Pengukuran VO_2 Max	59



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Pola Design Penelitian	37
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	65
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	67
Lampiran 3 Angket.....	68
Lampiran 4 <i>Bleep</i> test.....	70
Lampiran 5 Dokumentasi	71

